VIII 1977

6 0 0

ТУ 19–32–73

8

2


студия
ДИАФИЛЬМ

ТЫ ПРИШЁЛ В ПЕРВЫЙ КЛАСС

РИСУНКИ
В. СЕРГЕЕВА






Ещё совсем недавно по утрам мама умывала тебя тёплой водой,

туго затягивала шнурки ботинок, поднимала воротник шубки, провожая в детский сад...





А там воспитательница строго следила, чтобы за завтраком ты съел всё до крошки,



чтобы нагулялся вволю

и вовремя отдохнул.





Но вот незаметно промелькнуло лето...
Пора ребятам в школу,
Уже учиться надо.
Пора им расставаться
С любимым детским садом!

Ты теперь ученик! Первоклассник!



Первое сентября—
Славный день календаря,
Потому что в этот день
Все девчонки и мальчишки
Городов и деревень
Взяли сумки, взяли книжки,
Взяли завтраки под мышки
И помчались в первый раз
В класс!



Конечно, и теперь родители заботятся о тебе.

За твоим ростом и развитием внимательно следят учитель и школьный врач.





Но многое, очень многое зависит от тебя самого! Как быть здоровым и всё успевать?

Главное—соблюдать режим дня. Утро начинай с зарядки.



Утром, лишь диктор
отдаст им приказ,

Встают они оба
в назначенный час,

И весело делает
с дедушкой внук

Упражненья для ног,
Упражненья для рук!

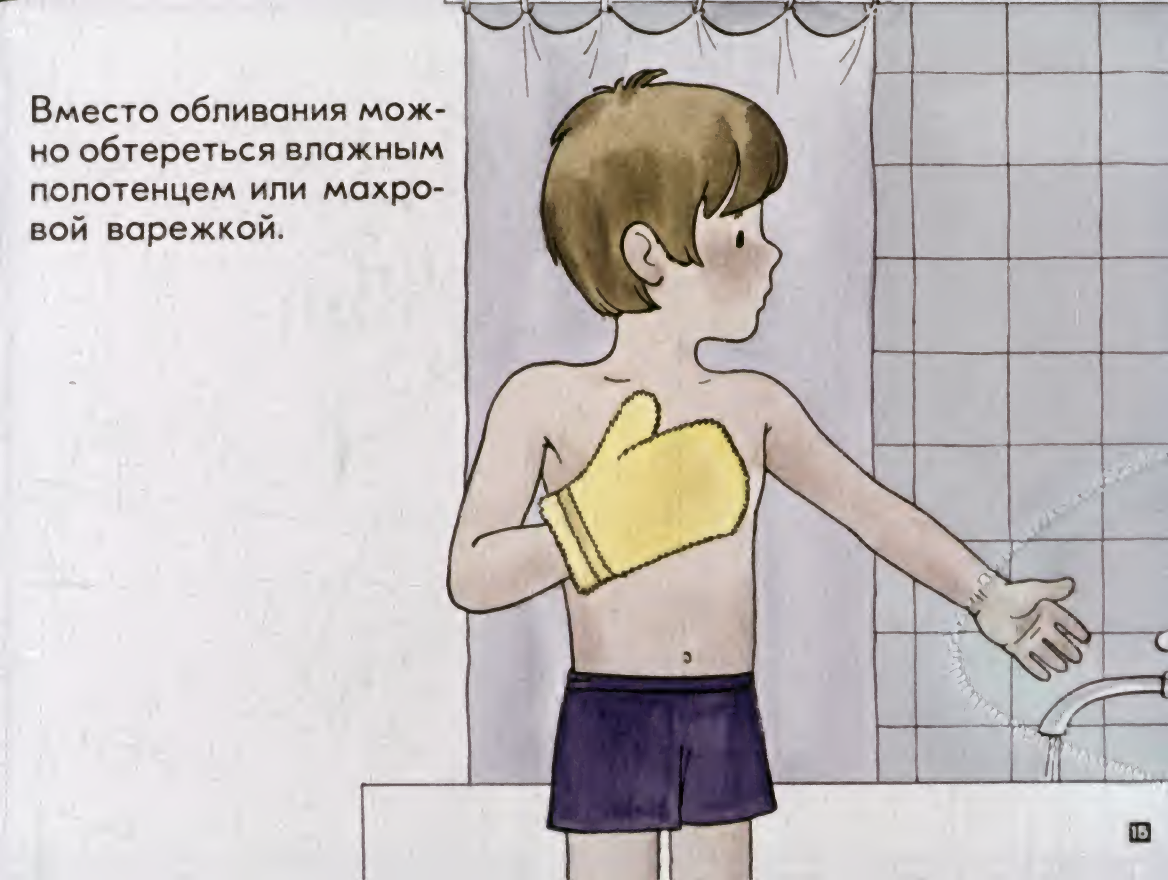
Потом вымой руки, уши, шею, не забудь как следует вычистить зубы пастой или зубным порошком.

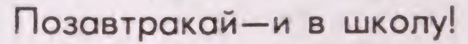


Очень полезно принять прохладный душ, только постарайся не намочить волосы!



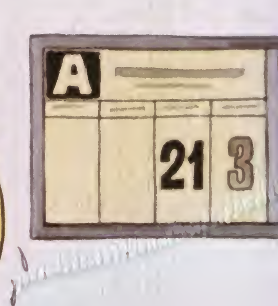
Вместо обливания можно обтереться влажным полотенцем или махровой варежкой.





Позавтракай—и в школу!

Пусть до школы—два квартала,
Он автобус ждёт, бывало,
Не любил ходить пешком,
Вот и вырос толстяком.

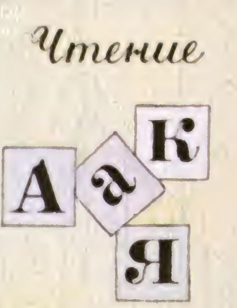




Значит—пешком! Дорога в школу может быть хорошей прогулкой.

Книги и тетрадки лучше всего носить в ранце — он не даст тебе сгорбиться. Да и руки свободны!

Чтение





Русский язык



Математика



Рисование



Звонок! За дело! Вот ты и на своём рабочем месте. Аккуратно положи на парту только то, что нужно для данного урока.

Сядь прямо. Не опирайся грудью о край стола и не сползай на краешек стула.



Не наклоняйся низко при письме (не «пиши носом»).



Это очень вредно для глаз и спины.



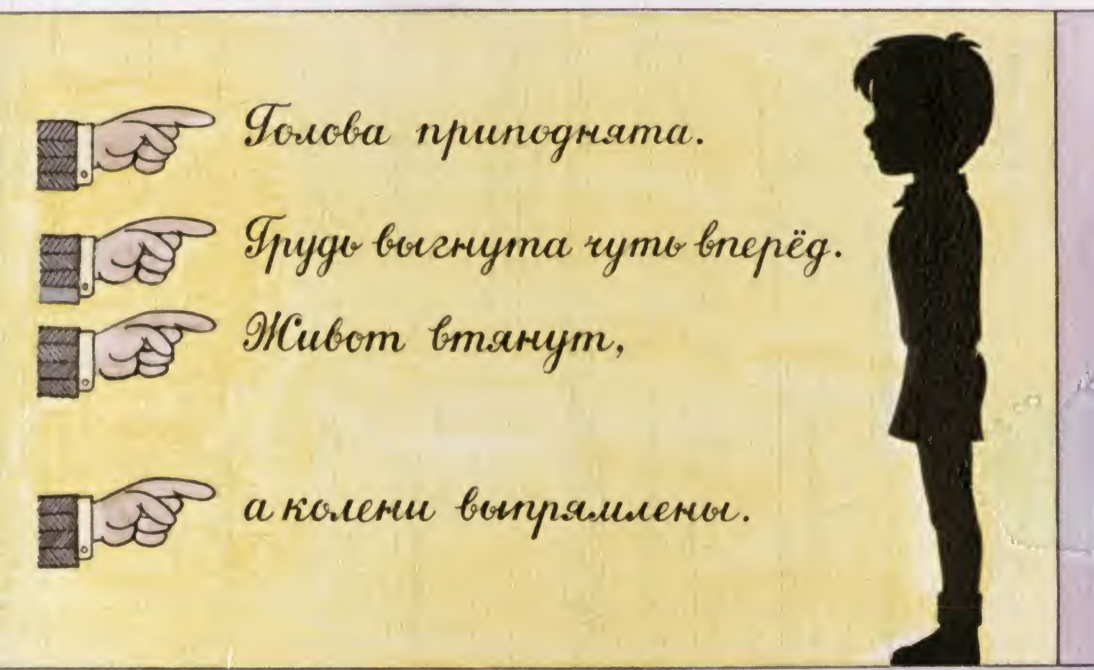
Если устал, слегка измени положение тела, но при этом не шуми, не мешай соседям.



Правильная посадка за партой даст тебе хорошую осанку, и ты вырастешь стройным и красивым.



Как проверить себя? Подойди к стене, прижмись плотно затылком, спиной, икрами ног. Теперь немного отступи и сохрани ту же позу. Вот так!





Последи за собой. Сначала будет трудновато, а потом такое положение тела станет привычным.

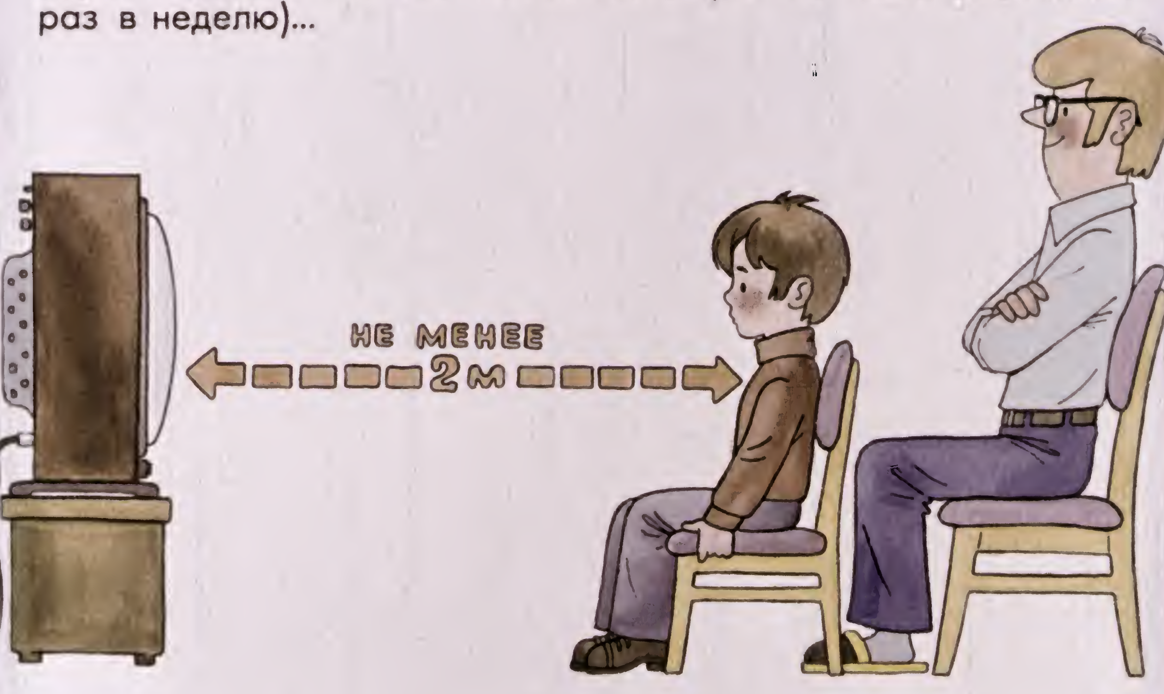


Быть крепким и здоровым тебе помогут занятия физкультурой

и подвижные игры с друзьями во дворе.



Всё можно успеть, если строго соблюдать режим дня. И детскую передачу можно посмотреть (но не чаще двух-трёх раз в неделю)...



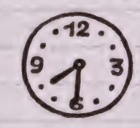
и дома маме или бабушке помочь...



Всё успеешь, если строго соблюдать режим дня.



В тетрадке записано
Всё по порядку:
„В семь двадцать встаём,
Производим зарядку,
В семь тридцать, умывшись холодной водой,
Застелим постель
И займёмся едой.





Без четверти восемь
Дрова мы приносим...





Готовим по плану
Похлёбку Полкану

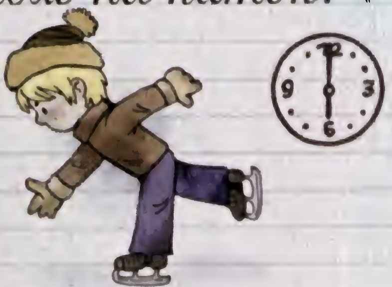
И в класс направляемся
В восемь ноль пять...



Вернувшись из школы,
Сначала гуляем.



Потом за уроки.
Потом на каток.



Всё будет по плану,
Всё точно и в срок!"...



Но смотри, чтобы у тебя не получилось так, как у этого «любителя порядка».

Семь двадцать,
Семь тридцать—
Ванюша в постели.
Семь сорок—
Его разбудить не сумели...



Забыты постель,
И дрова,
И зарядка,
Скулит возле будки
Голодный Полкан...
Торопится в школу
Матюшин Иван.



Довольно!
За ум приниматься пора.
Я новую жизнь
Начинаю с утра!

КОНЕЦ

Диафильм сделан по заказу Министерства просвещения РСФСР для 1 класса.

В нём использованы стихи
С. Маршака, В. Лифшица, Е. Тараховской
и Р. Артамонова

Автор кандидат
медицинских наук
Н. Каратаева
Художник В. Сергеев
Художественный
редактор В. Дугин
Редактор В. Чернина

Студия «Диафильм»
Госкино СССР, 1977 г.
101000, Москва, Центр,
Старосадский пер., д. № 7
Д-192-77 Цветной 0-30